

قائمة الطعام

MENU

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

   @deadlift   الهاتف: 0135861666

Deadlift HEALTHY FOOD

CHICKEN الدجاج

+50 GM	100 GM	Item	CAL	C	P	F
5 SR	17 SR	دجاج بالليمون	CAL 162	C = 3.6	P = 25.6	F = 4.3
5 SR	17 SR	دجاج ايطالي	CAL 165	C = 3.7	P = 25.6	F = 4.3
5 SR	17 SR	دجاج ساوث ويست	CAL 159	C = 3.5	P = 26.2	F = 3.4
5 SR	17 SR	دجاج اسيوي	CAL 152	C = 3	P = 25	F = 4.4
5 SR	17 SR	دجاج دراقن	CAL 161	C = 4.7	P = 25	F = 3.3
5 SR	17 SR	دجاج افريقي	CAL 159	C = 6.6	P = 25	F = 3.7
5 SR	17 SR	دجاج داون تاون	CAL 158	C = 4.7	P = 25	F = 4.1
5 SR	17 SR	دجاج بالزعتر	CAL 162	C = 5	P = 25.2	F = 4.1
5 SR	17 SR	دجاج بالجزر	CAL 160	C = 4.7	P = 25	F = 3.9
5 SR	17 SR	دجاج أمريكي	CAL 163	C = 3.9	P = 25	F = 4.8
5 SR	17 SR	دجاج ٦٥	CAL 165	C = 6.1	P = 25	F = 4.5
5 SR	17 SR	دجاج تندوري	CAL 155	C = 3.1	P = 25.2	F = 4.1
5 SR	17 SR	دجاج ددليفت	CAL 167	C = 6.1	P = 25	F = 4.5
5 SR	17 SR	دجاج اسباني	CAL 162	C = 6.7	P = 25	F = 3.8
5 SR	17 SR	دجاج تايلندي	CAL 162	C = 6.1	P = 25	F = 4.1
	21 SR	دجاج بروستد + بطاطس (100gm)	CAL 255	C = 23	P = 22.2	F = 8.3
	30 SR	دجاج بروستد + بطاطس (150gm)				

Deadlift HEALTHY FOOD

MEAT اللحم

	+50 GM	100 GM
لحم سنغافوري CAL 156 C = 6.1 P = 18.4 F = 5.9	7 SR	20 SR
لحم الكفتة CAL 157 C = 6.2 P = 20 F = 5.5	7 SR	20 SR

FISH السمك

	+50 GM	100 GM
سمك بابريكا المشوي CAL 109 C = 0.28 P = 22.6 F = 1.18	10 SR	24 SR
سلمون مشوي CAL 171 C = 0 P = 23.97 F = 7.56	15 SR	36 SR

RICE الأرز

	+50 GM	100 GM
رز برياني CAL 169 C = 28.77 P = 3.97 F = 4.1	2 SR	3 SR
رز بخاري CAL 171 C = 28.9 P = 4.2 F = 3.9	2 SR	3 SR
رز بالزعفران CAL 131 C = 27.9 P = 2.66 F = 0.3	2 SR	3 SR
رز ابيض CAL 129 C = 27.9 P = 2.66 F = 0.28	2 SR	3 SR
رز مكسيكي CAL 154 C = 28.6 P = 2.48 F = 2.48	2 SR	3 SR
رز شمندر CAL 168 C = 29.7 P = 4.6 F = 2.9	2 SR	3 SR
رز شعيرية CAL 175 C = 36.37 P = 3.81 F = 0.5	2 SR	3 SR

Deadlift HEALTHY FOOD

SALAD السلطات

22 SR	السلطة اليونانية				
	CAL 216	C = 8.76	P = 16.98	F = 12.56	
14 SR	السلطة اليونانية (صغير)				
	CAL 108	C = 4.38	P = 8.49	F = 6.28	
25 SR	سلطة الكينوا مع الجبنة				
	CAL 221	C = 30	P = 7.1	F = 8.1	
15 SR	سلطة الكينوا مع الجبنة (صغير)				
	CAL 110	C = 15	P = 3.55	F = 4	
29 SR	سلطة الكينوا بالجوز				
	CAL 256	C = 50.5	P = 7.1	F = 4.4	
16 SR	سلطة الكينوا بالجوز (صغير)				
	CAL 128	C = 25.2	P = 3.55	F = 2.2	
32 SR	سلطة ددليفت الخاصة				
	CAL 225	C = 28	P = 7.2	F = 9	
19 SR	سلطة ددليفت الخاصة (صغير)				
	CAL 112	C = 14	P = 3.6	F = 4.5	

POTATO البطاطس

+50 GM	50 GM				
2 SR	3 SR	بطاطا مهروسة			
		CAL 50	C = 7.8	P = 1	F = 1.8
2 SR	3 SR	بطاطا بالفرن			
		CAL 66	C = 10	P = 1.16	F = 2.5
2 SR	3 SR	بطاطس ويدجز			
		CAL 60	C = 11	P = 1.21	F = 1.6
2 SR	3 SR	بطاطا حلوة			
		CAL 38	C = 8.86	P = 0.69	F = 0.07

VEGE الخضروات

+50 GM	50 GM				
2 SR	3 SR	خضروات مشوية			
		CAL 46	C = 6.27	P = 1.36	F = 1.78

Deadlift HEALTHY FOOD

BURGER البرقر

26 SR	برجر ددليفت لحم				
	CAL 335	C = 34.73	P = 18.2	F = 13.15	
26 SR	برجر ددليفت دجاج				
	CAL 274	C = 24.37	P = 19.77	F = 10.53	
26 SR	برجر لحم رويال				
	CAL 206	C = 0.5	P = 19	F = 14	
26 SR	برجر ستيك				
	CAL 223	C = 1.1	P = 19.5	F = 14.7	
26 SR	برجر كرسبي دجاج				
	CAL 280	C = 26.7	P = 21	F = 10	
24 SR	راب دجاج بالخس				
	CAL 164	C = 1.5	P = 21	F = 8	

SANDWICH الساندوتش

20 SR	كاليفورنيا راب بالدجاج			
	CAL 292	C = 28.31	P = 17.69	F = 11
20 SR	كاساديا بالدجاج			
	CAL 306	C = 35.3	P = 21.11	F = 9.2

SAUCE السوسات

2 SR	دقوس			
	CAL 8	C = 2	P = 1	F = 0.01
2 SR	نعناع			
	CAL 20	C = 2.5	P = 1	F = 0.5
2 SR	رانش سوس			
	CAL 34	C = 6.81	P = 0.02	F = 1
2 SR	هني ماسترد سوس			
	CAL 50	C = 6.96	P = 0.15	F = 2.7

Deadlift™ HEALTHY FOOD

PASTA الباستا

26 SR					باستا فوسلي
	CAL 426	C = 47.7	P = 27.88	F = 12.5	
27 SR					باستا مع صلصة أربيتا
	CAL 330	C = 41	P = 24.78	F = 7.5	
29 SR					بيني باستا
	CAL 438	C = 49.6	P = 28.57	F = 13.25	
26 SR					فوتيتشيني
	CAL 328	C = 44.2	P = 19	F = 6.2	
23 SR					سباغيتي
	CAL 316	C = 50.1	P = 17.8	F = 4.9	

SWEET الحلويات

12 SR					كيك فراولة
	CAL 215	C = 39.77	P = 5.39	F = 5.94	
12 SR					كيكة شوكولاته
	CAL 230	C = 42.74	P = 5	F = 5.29	
13 SR					كيك التيراميسو
	CAL 242	C = 33.29	P = 2.61	F = 11.54	

BEVERAGE المشروبات

1 SR	ماء
4 SR	بيبسي دايت
4 SR	سفن آب دايت